ЖЕНЩИНА КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ПРО ЖЕНСКИЙ ПУТЬ К СВОИМ РЕСУРСАМ И ЦЕЛЯМ

Автор: Светлана Фёдорова

© Фёдорова С.С.
Все права защищены

МОДУЛЬ 3: ПРО ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ

УРОК 2

КАК ДВИГАТЬСЯ К ЦЕЛИ В УДОВОЛЬСТВИИ И В РАДОСТИ

Автор: Светлана Фёдорова

© Фёдорова С.С.
Все права защищены

ЭТОТ УРОК ДЛЯ ТЕБЯ

Если ты хочешь найти **свою комфортную скорость движения к твоей цели**. Чем комфортнее скорость, тем больше будет реализовано.

ПРАКТИКА
ПОТРЕНИРУЕМСЯ НА САМОЙ ГЛАВНОЙ ЦЕЛИ

1. Запиши свою цель как желание: «я хочу....»
2. Задай себе вопрос «почему я хочу именно этого?»
3. Что можно сократить, убрать, чтоб облегчить путь?
4. Привнесет ли эта цель баланс в твою жизнь?

5 Обдумай, как эта цель повлияет на соседние сферы жизни?

6 Расширь горизонт: если б эта цель была достигнута, каким был бы следующий шаг?

7 Проверяем на негативность: слишком велика, вне твоих возможностей, зависит не от тебя (а от везения, других и тп)

8 Экологичная ли цель для тебя, для твоего окружения и для мира?

9 Что главное в главной цели?

И ГЛАВНЫЙ ВОПРОС, КОТОРЫЙ Я СПЕЦИАЛЬНО ВЫНЕСЛА В ОТДЕЛЬНЫЙ СЛАЙД, ЧТОБЫ ПОДЧЕРКНУТЬ

10

КАК ДВИГАТЬСЯ К ЭТОЙ ЦЕЛИ В УДОВОЛЬСТВИИ?

Что можно подкрутить в скорости, в состоянии, в окружении, в формулировке, в вознаграждении, в сроках, чтобы мне было интересно и приятно двигаться к моей цели?

ЧТО ДОБАВЛЯЕТ УДОВОЛЬСТВИЯ В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛИ?

ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ!

Рекомендую придумать себе **посильные реальные вознаграждения**, которыми ты точно себя побалуешь за каждый промежуточный шаг и за итоговое достижение цели.

Реально себя вознаградить, можно даже заранее отложить деньги | запланировать время и т.п.

ПРЯНИК ЕСТЬ, НУЖЕН ЛИ КНУТ?

Есть исследования о позитивном подкреплении, суть которых в том, что **через похвалу и поощрения мы учимся намного эффективнее**, чем через наказания.

Фиксация своих позитивных качеств и достижений в разы эффективнее, чем негатив!

ОСТАНОВКА НА РАЗМЫШЛЕНИЯ

Что ты чувствуешь, если отпадает необходимость наказывать себя, ругать, торопить, и каким-то другим образом давать себе кнута в процессе пути к цели:

Страх?

Тревога?

Беспокойство необъяснимое?

Сомнения?

Недоверие?

Раздражение?

Злость?

Какая мысль стоит за этими чувствами?

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

ТАМАРА И ЕЁ УСТАНОВКА «ЕСЛИ Я НЕ БУДУ СЕБЯ РУГАТЬ, Я РАССЛАБЛЮСЬ И ВСЁ ИСПОРЧУ»

Тотальное недоверие себе, полученное в наследство от властной бабки.

ЭКСПЕРИМЕНТ ТАМАРЫ

А что, если в качестве эксперимента пожить месяц так, как будто бы я не бедося, которая всё профукает, а человек с достаточной взрослостью, чтоб сделать дело?

НЕДОВЕРИЕ СЕБЕ - ЭТО ВСЕГДА ИСТОРИЯ РАНЕНОГО ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

Твоя внутренняя взрослая часть тебя знает, что тебе можно доверить больше, чем кажется.

Не давай в вопросах доверия себе власть раненой детской части себя, **отдавай ресурс внимания взрослой части себя**.

КАКАЯ УСТАНОВКА О СЕБЕ ПРИБЛИЗИТ ТЕБЯ К ТВОЕЙ ЦЕЛИ?

КАК КОНКРЕТНО ЭТО ДЕЛАТЬ

Как только ты начнешь нападать на себя за несделанное, **остановись, осознай, что не сделано не потому, что с тобой что-то не так, а потому, что ты еще учишься чувствовать свой ресурс** и менеджерить его.

А потом скажи себе:

> **С ТОБОЙ ВСЁ В ПОРЯДКЕ. ТЫ ДВИГАЕШЬСЯ К СВОИМ ЦЕЛЯМ В КОМФОРТНОМ ДЛЯ ТЕБЯ ТЕМПЕ**

Когда что-то не получается или не сбывается вовремя согласно планам, спроси себя:

> **КАКОЙ РЕСУРС МНЕ НУЖЕН, ЧТОБЫ ДВИГАТЬСЯ БЫСТРЕЕ / ТОЧНЕЕ? И ТАК ЛИ ОНО МНЕ НАДО СЕЙЧАС?**

ПРАКТИКА ВНЕДРЕНИЯ В ЖИЗНЬ

1. Ответить на 10 вопросов про главную цель.
2. Создать себе вознаграждение за цель.
3. Обозначить, что именно даст тебе комфортный путь к цели: какая именно формулировка, какие ресурсы, какое состояние, какие установки о себе и т.п.?

ТЫ - ЖЕНЩИНА
КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ВСЕГДА ПОМНИ ОБ ЭТОМ